

Zanderfilets an Kerbel-Sauce

Zutaten

Für 4 Personen:
pro Person ca. 1554 kJ/371 kcal

½ EL Butter
1 Schalotte*, fein gehackt
2 Rüebli, längs fein gehobelt
1 Päckli Minikefen* (ca. 200 g)
1 dl Wasser
¼ TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

600 g Zanderfilets*,
schräg in ca. 4 cm breiten
Stücken
¾ TL Salz*
2 EL Weissmehl
Bratbutter zum Braten

1 EL Butter
1 Schalotte*, fein gehackt
1 dl Gemüsebouillon
½ dl Weisswein
2 dl Rahm
2 Bund Kerbel*, fein gehackt
Salz*, Pfeffer, nach Bedarf

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

Zubereitung

Gemüse: Butter warm werden lassen, Schalotte andämpfen, Rüebli ca. 5 Min. mitdämpfen. Kefen beigeben, ca. 10 Min. weiterdämpfen. Wasser dazugiessen, zugedeckt ca. 10 Min. weich köcheln, würzen.

Fisch: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte, Teller und Sauciere vorwärmen. Allfällige Gräten der Fische miteiner Pinzette entfernen. Fischstücke salzen, portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Fisch portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. braten, warm stellen. Pfanne mit Haushaltspapier ausreiben.



Sauce: Butter in derselben Pfanne warm werden lassen. Schalotte andämpfen. Bouillon und Wein dazugiessen, Flüssigkeit auf 2 EL einkochen. Reduktion absieben, in die Pfanne zurückgiessen. Die Hälfte des Rahms dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist. Kerbel beigeben. Kurz vor dem Servieren restlichen Rahm steif schlagen, darunter rühren, nur noch heiss werden lassen, würzen.

Servieren: Fisch und Gemüse auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Wenig Sauce über den Fisch träufeln, restliche Sauce separat dazu servieren.

Mein Einkauf

- 2 Schalotten*
- 2 Rüebli
- 1 Päckli Minikefen* (ca. 200 g)
- 600 g Zanderfilets*
- ½ dl Weisswein
- 2 dl Rahm
- 2 Bund Kerbel*

Im Vorrat

- Butter
- Weissmehl
- Bratbutter zum Braten
- Gemüsebouillon

* Diese Zutaten sind nicht als Naturaplan-Produkte erhältlich.

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte

Coopzeitung Nr. 15/11.04.2006